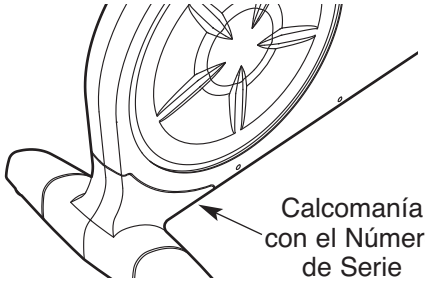
PRO-FORM®

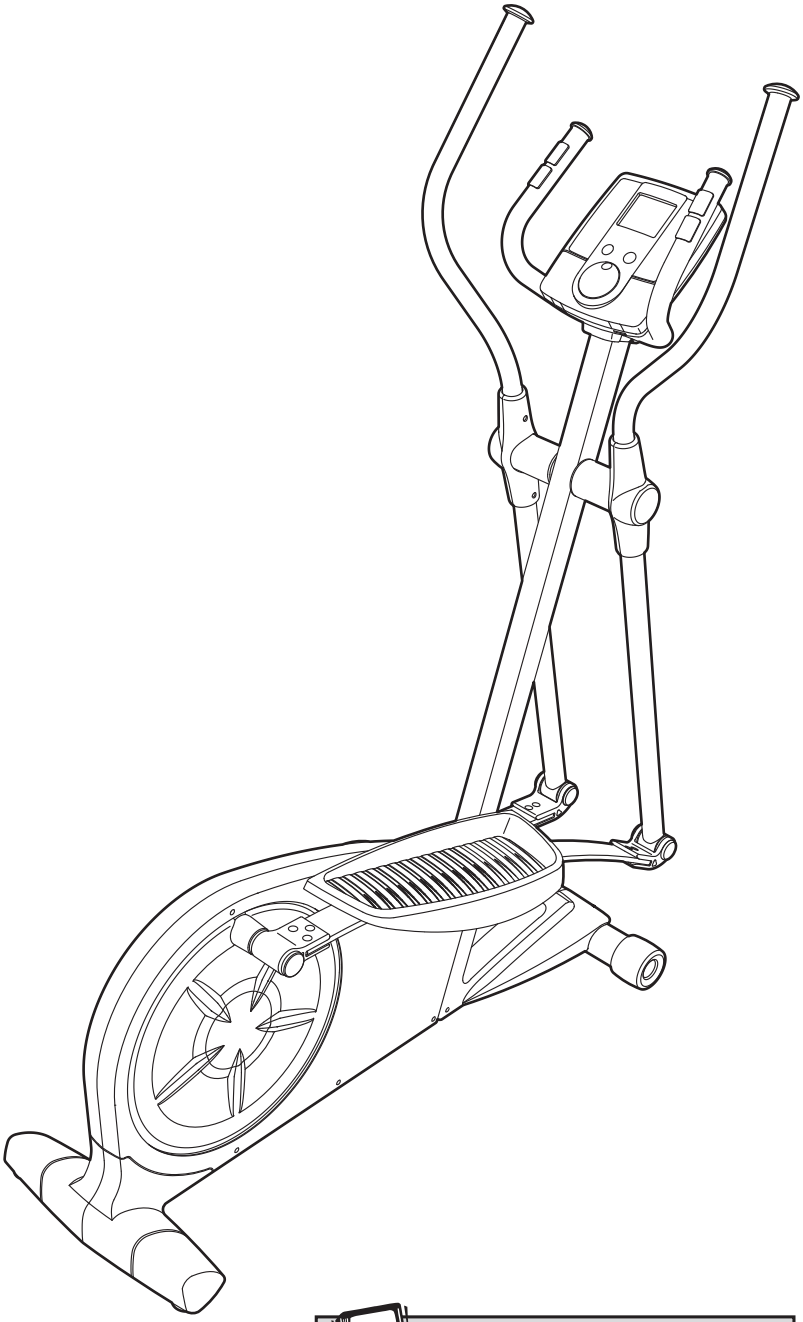
380 RAZOR

Nº de Modelo PFEVEL74008.0
Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio que aparece arriba para referencias posteriores.



MANUAL DEL USUARIO



¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor llame al:

900 460 410

correo electrónico:
serviciotecnico@imagefitness.es

página de internet:
www.iconsupport.eu

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

Página de internet

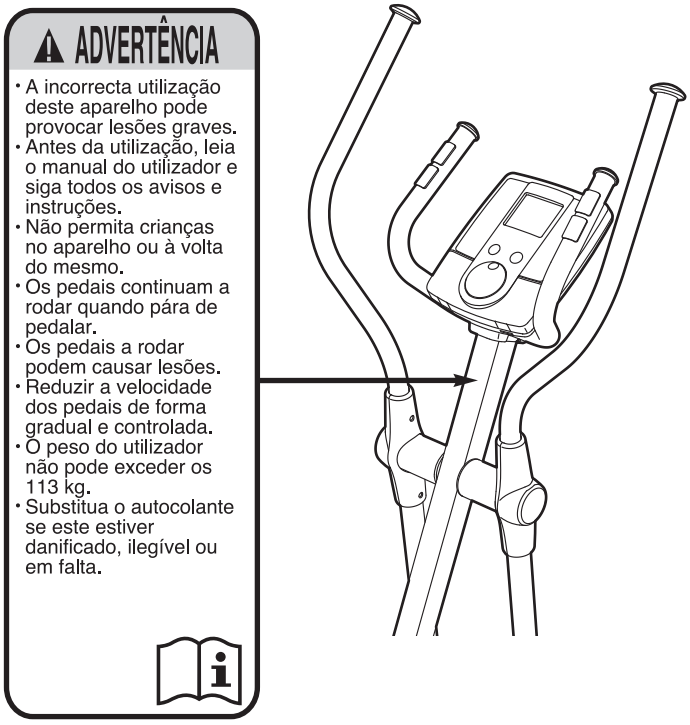
www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA 2
PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 4
MONTAJE 5
CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO 13
MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS 22
GUÍAS DE EJERCICIOS 23
LISTA DE LAS PIEZAS 25
DIBUJO DE LAS PIEZAS 26
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Esto dibujo muestran las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, llame al número que aparece en la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía gratuita. Péguela en el lugar indicado.**
Nota: Las calcomanías pueden no mostrarse en su tamaño real.


ADVERTÊNCIA
• A incorrecta utilização deste aparelho pode provocar lesões graves.
• Antes da utilização, leia o manual do utilizador e siga todos os avisos e instruções.
• Não permita crianças no aparelho ou à volta do mesmo.
• Os pedais continuam a rodar quando pára de pedalar.
• Os pedais a rodar podem causar lesões.
• Reduzir a velocidade dos pedais de forma gradual e controlada.
• O peso do utilizador não pode exceder os 113 kg.
• Substitua o autocolante se este estiver danificado, ilegível ou em falta.

PROFORM es una marca registrada de ICON IP, Inc.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas los advertencias que se observan en su entrenador elíptico, antes de utilizarla. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. **Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes.**

2. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios estén informados sobre todas las precauciones.**

3. **Este entrenador elíptico está solamente diseñada para uso dentro del hogar. No use este entrenador elíptico en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.**

4. **Guarde el entrenador elíptico en un lugar cerrado, lejos de la humedad y el polvo. Coloque el entrenador elíptico en una superficie nivelada con un tapete debajo para proteger el piso o la alfombra. Asegúrese que haya suficiente espacio alrededor del entrenador elíptico para montar, desmontar y usarlo.**

5. **Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas regularmente. Cambie inmediatamente todas las piezas desgastadas.**

6. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos del entrenador elíptico a todo momento.**

7. **El entrenador elíptico deberá ser usado solamente por personas cuyo peso sea 113 kgs o menos.**

8. **Use ropa apropiada cuando haga ejercicios; no use ropa suelta que se pueda trabar en el entrenador elíptico. Siempre use zapatos deportivos para proteger sus pies.**

9. **Siempre sostenga los censores de pulso o las barandas cuando esté montando o desmontando el entrenador elíptico.**

10. **Siempre mantenga su espalda en una posición recta cuando esté usando el entrenador elíptico; no doble su espalda.**

11. **El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la exactitud de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está diseñados únicamente como ayuda para el ejercicio, y para determinando el ritmo cardíaco en general.**

12. **Cuando pare de hacer sus ejercicios, permita que los pedales se paren lentamente.**

13. **Si siente dolor o mareos mientras hace ejercicios, pare inmediatamente y comience el enfriamiento.**

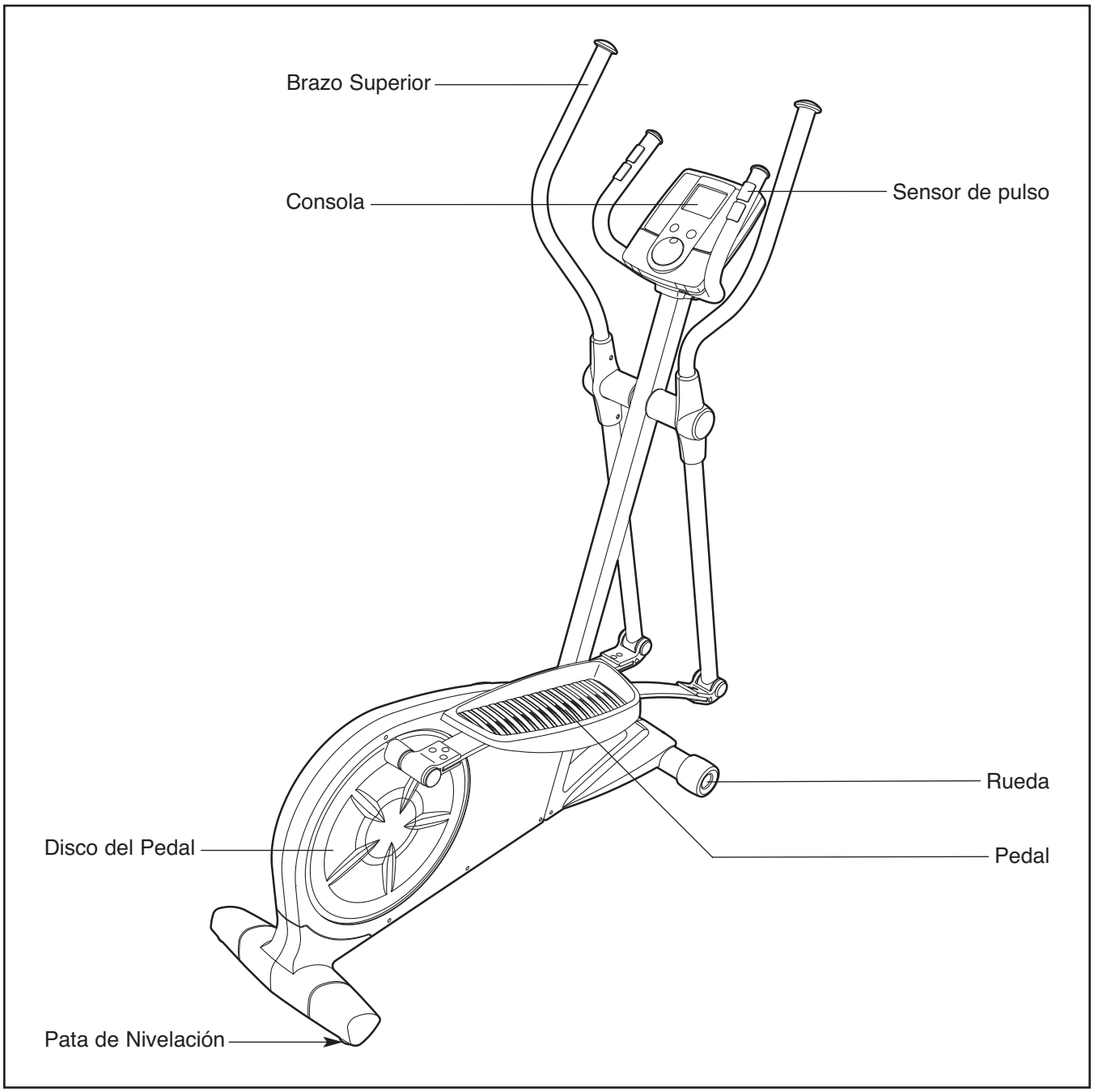
14. **Use el entrenador elíptico solamente como se describe en este manual.**

ANTES DE COMENZAR

Gracias por comprar el revolucionario entrenador elíptico PROFORM® 380 RAZOR. El entrenador elíptico 380 RAZOR provee una variedad amplia de características diseñadas para hacer sus entrenamientos en casas más eficases y más agradables.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el entrenador elíptico. Si tiene preguntas, vea la portada de este manual. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada al entrenador elíptico. El número de modelo y el lugar donde se coloca la calcomanía con el número de serie se muestran en la portada de este manual.

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

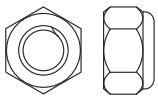


MONTAJE

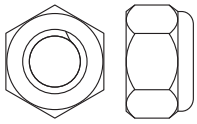
El montaje requiere dos personas. Coloque todas las piezas del entrenador elíptico en un área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se halla completado.

El montaje requiere dos de las llaves hexagonales incluidas, un desarmador de estrella , una llave ajustable , y un martillo de hule .

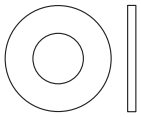
Use los dibujos de las piezas abajo para identificar las partes pequeñas que se usan en el montaje. El número en paréntesis abajo de cada dibujo se refiere al número de la pieza, de la LISTA DE LAS PIEZAS casi al final de este manual. El segundo número se refiere a la cantidad que se necesita para el montaje. **Nota: Algunos componentes pequeños pueden haberse preinstalado. Si una parte no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**



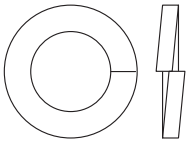
Contratuerca de M6 (77)–14



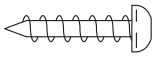
Contratuerca de M8 (82)–8



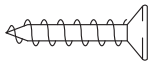
Arandela de M6 (35)–2



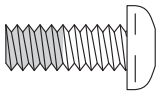
Arandela Dividida de M10 (78)–6



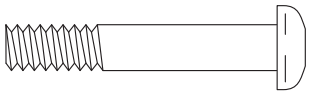
Tornillo de Cabeza Redonda de M4 x 16mm (84)–16



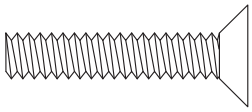
Tornillo de Cabeza Plana de M4 x 16mm (73)–4



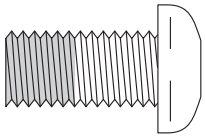
Tornillo de Parche de M6 x 16mm (80)–2



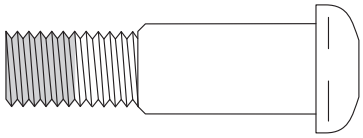
Perno de Botón de M6 x 36mm (76)–4



Perno de Cabeza Plana de M6 x 28mm (31)–10



Tornillo con Nylon/Metal de M10 x 20mm (79)–6

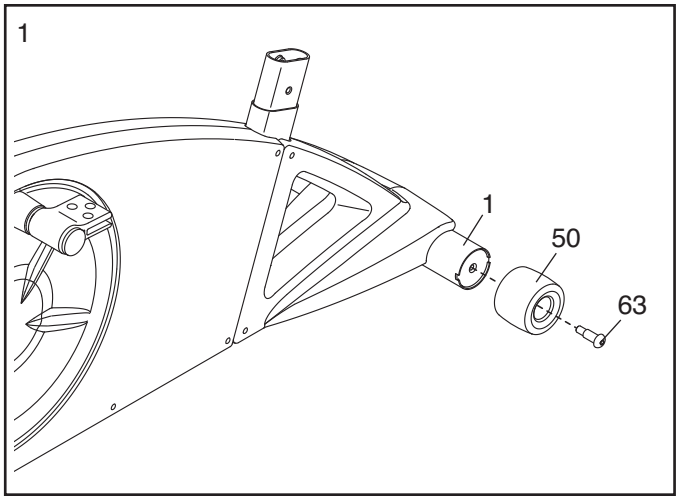


Tornillo de Parche con Collar de M10 x 41mm (63)–2

1. **Para hacer que el montaje sea más fácil, lea la información en la página 5 antes de comenzar el montaje del entrenador elíptico.**

Fije una Rueda (50) a la parte delantera de la Armadura (1) con un Tornillo con Nylon con Collar de M10 x 41mm (63).

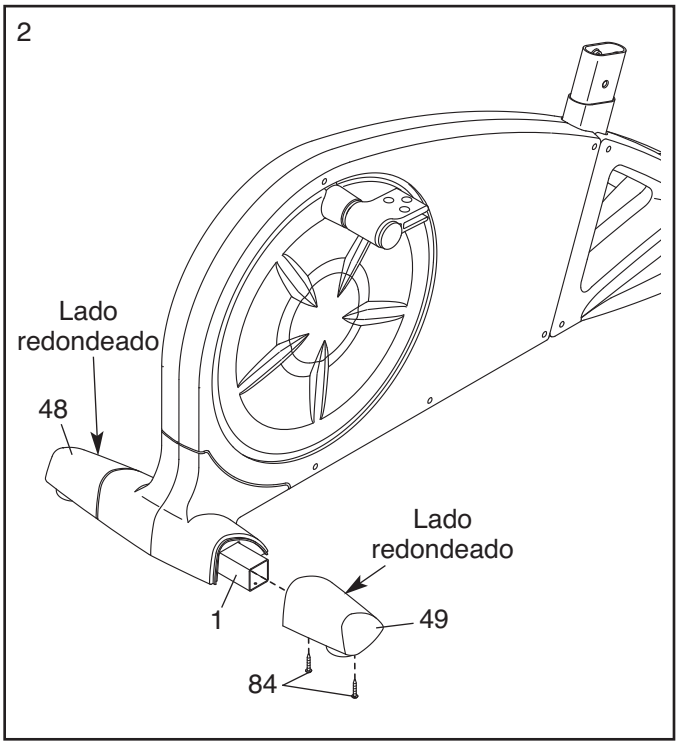
Repita este paso para adosar la otra rueda (no se muestra).



2. Identifique las Cubiertas Izquierda y Derecha de la Armadura (48, 49), las cuales se encuentran marcadas con etiquetas adhesivas de “Izquierda” y “Derecha”.

Oriente las Cubiertas de Armadura izquierda y derecha (48, 49) con los lados redondeados en las ubicaciones indicadas.

Mientras otra persona levanta la parte posterior de la Armadura (1), fije ambas Cubiertas (48, 49) a la Armadura con dos Tornillos de Cabeza Redonda de M4 x 16mm (84).

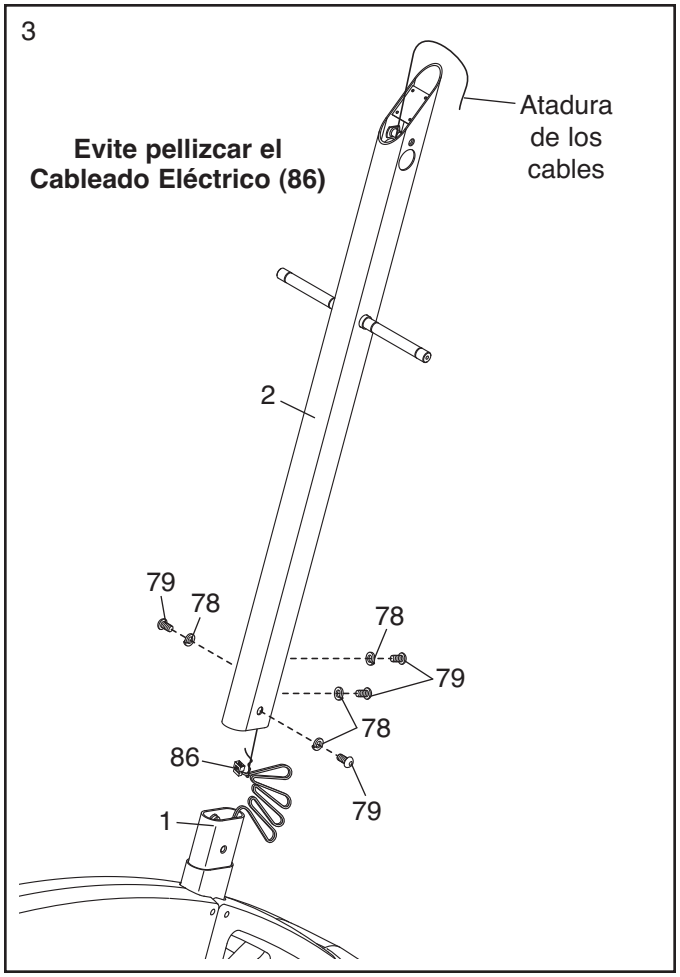


3. Haga que otra persona sujete el Montante vertical (2) cerca de la Armadura (1).

   Ubique la atadura de los cables en el Montante Vertical (2). Ate el extremo inferior de la atadura de los cables al Cableado Eléctrico (86). Luego tire del extremo superior de la atadura de los cables hacia arriba, sacándola por la parte superior del Montante vertical. Seguidamente desate la atadura de los cables y deséchela.

   Consejo: Parea evitar que el Cableado Eléctrico (86) caiga dentro del Montante Vertical (2), asegúrelo con una banda de goma.

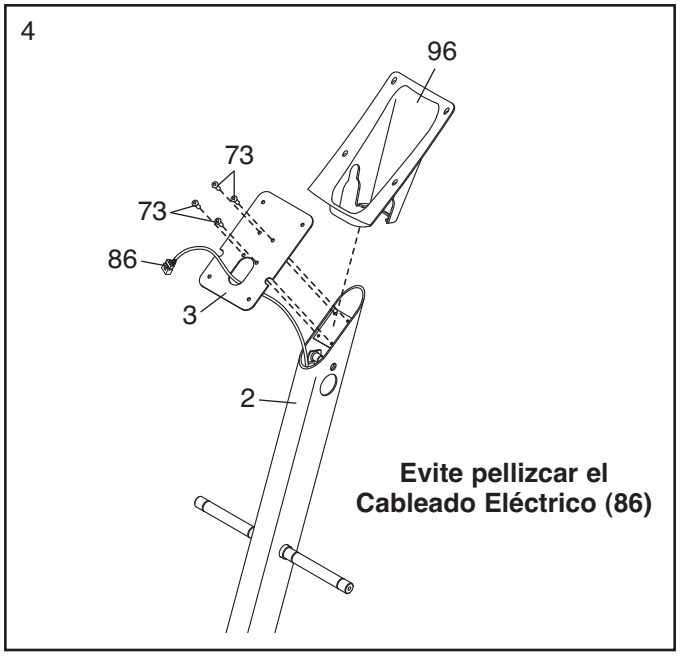
   Consejo: Evite pellizcar el Cableado Eléctrico (86). Fije el Montante Vertical (2) a la Armadura (1) con cuatro Tornillos Botón M10 x 20mm (79) y cuatro Arandelas Divididas de M10 (78). **No apriete los Tornillos con Nylon todavìa.**



4. Deslice la Cubierta de la Consola (96) por el Montante Vertical (2) y muévala hacia abajo.

   Oriente el Soporte de la Consola (3) de manera que la etiqueta adhesiva quede hacia arriba. A continuación, sostenga el Soporte de la Consola cerca del Montante Vertical (2) e inserte el Cableado Eléctrico (86) hacia arriba a través del Soporte de la Consola.

   Consejo: Evite pellizcar el Cableado Eléctrico (86). Fije el Soporte de la Consola (3) al Montante Vertical (2) con cuatro Tornillos de Cabeza Plana de M4 x 16mm (73).



5. La Consola (4) se puede alimentar con cuatro baterías tipo D (no se incluyen); se recomienda utilizar baterías alcalinas. **IMPORTANTE: Si la Consola ha sido expuesta a bajas temperaturas, déjela alcanzar la temperatura ambiente antes de introducir las pilas. De lo contrario puede dañar las pantallas de la consola u otros componentes electrónicos.** Retire la cubierta de las pilas, introduzca las pilas en el compartimento de pilas y vuelva a colocar la cubierta. **Asegúrese de orientar las pilas como se muestra en el diagrama dentro del compartimento de pilas.**

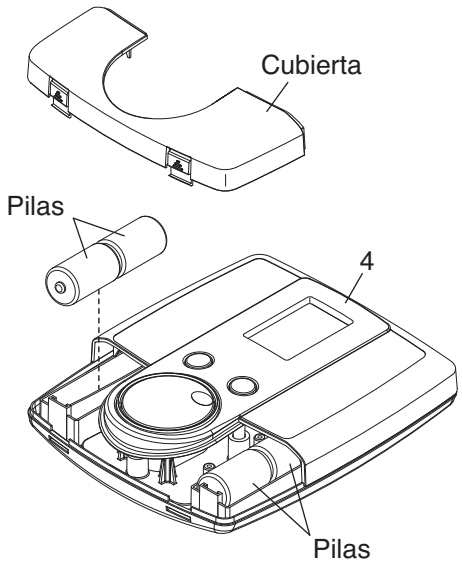
   Para comprar un adaptador de CA opcional, contáctese con el establecimiento donde compró este producto o llame al número de teléfono que aparece sobre la cubierta de este manual. Para evitar dañar la consola, use solamente el adaptador de CA suministrado por el fabricante. Inserte un extremo del adaptador de CA en la entrada eléctrica de la consola; inserte el otro extremo en un tomacorriente instalado según los códigos y ordenanzas locales.

6. Mientras una persona sostiene la Consola (4) cerca del Soporte de la Consola (3), conecte el cable de la consola al Cableado Eléctrico (86).

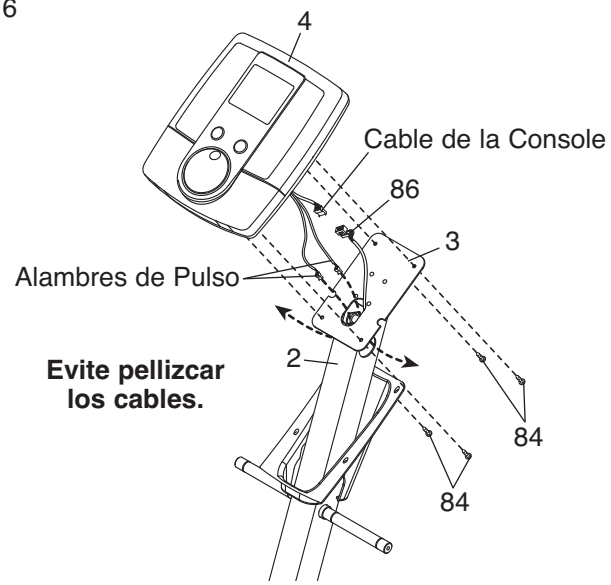
   A continuación, inserte los alambres de pulso hacia abajo de la consola a través del Montante Vertical (2). Tire de un alambre de pulso de la consola hacia fuera de ambos lados del Montante Vertical.

   Consejo: Evite pellizcar los cables. Conecte la Consola (4) al Montante Verticla (2) con cuatro Tornillos de Cabeza Redonda (84).

5

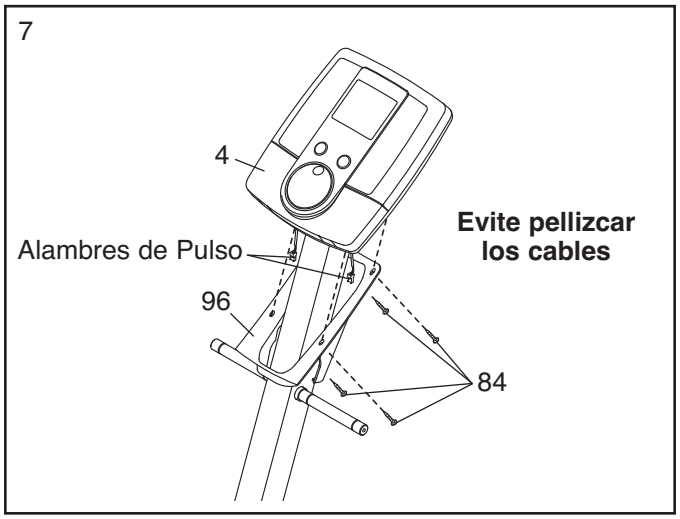


6



7. Deslice la Cubierta de la Consola (96) hacia arriba hasta la Consola (4). Inserte los alambres de pulso de la consola hacia abajo a través de la Cubierta de la Consola.

   Consejo: Evite pellizcar los cables. Fije la Cubierta de la Consola (96) con cuatro Tornillos de Cabeza Redonda M4 x 16mm (84).



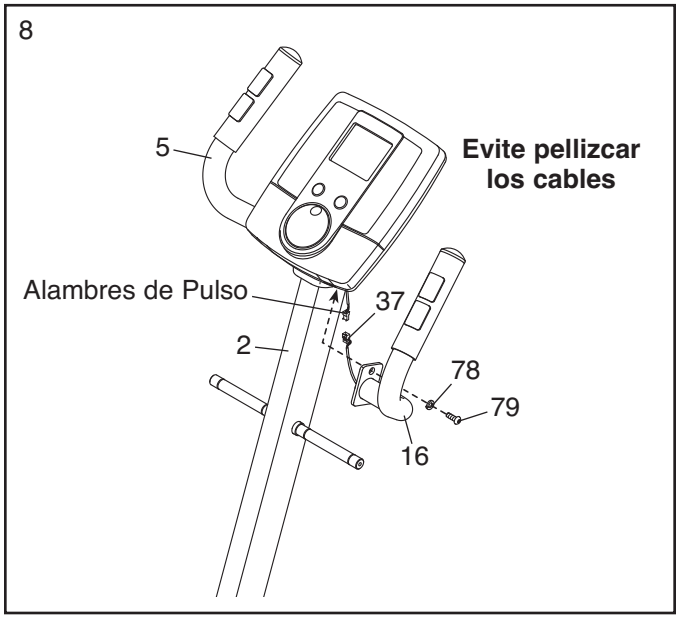
8. Identifique las Barras de Pulso Izquierda y Derecha (5, 16), las cuales se encuentran marcadas con etiquetas adhesivas de “Izquierda” y “Derecha”.

   Haga que otra persona sostenga la Barra de Pulso Derecha (16) cerca del Montante Vertical (2).

   Conecte el alambre de pulso de la consola en el Montante Vertical (2) al Alambre de Pulso (37) en la Barra de Pulso Derecha (16).

   Consejo: Evite pellizcar los cables. Fije la Barra de Pulso Derecha (16) al Montante Vertical (2) con un Tornillo con Nylon de M10 x 20mm (79) y una Arandela Dividida de M10 (78).

   Repita este paso para la Barra de Pulso Izquierda (5).

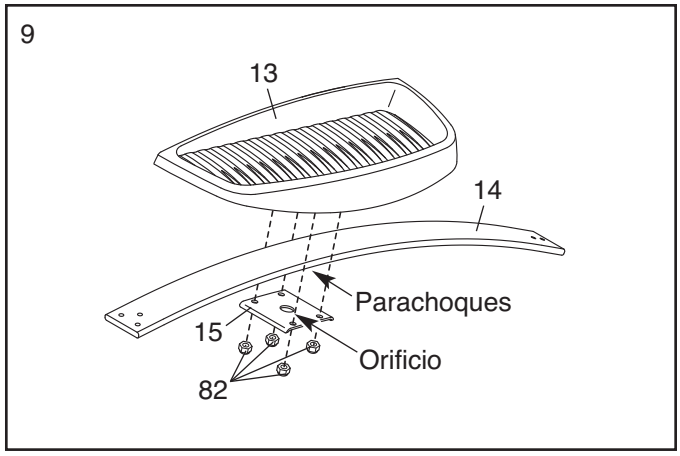


9. Identifique el Pedal Derecho (13), el cual se encuentra marcado con una etiqueta adhesiva que dice “Derecha” y oriéntelo como se muestra.

   Identifique el parachoques en la parte inferior del Brazo del Pedal (14) derecho. A continuación, coloque el orificio del Soporte del Pedal (15) sobre el parachoques.

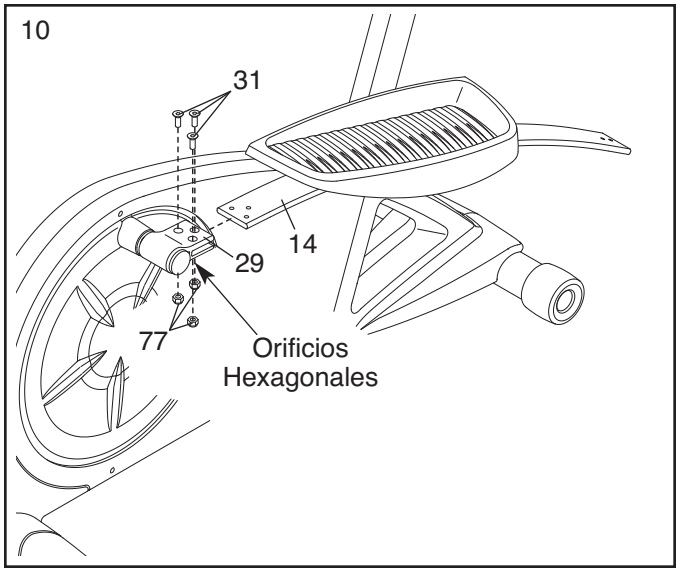
   Fije el Pedal Derecho (13) y el Soporte del Pedal (15) al Brazo del Pedal (14) derecho con cuatro Contratuercas de M8 (82).

   Repita este paso para el Pedal Izquierdo (no se muestra).



10. Fije el Brazo del Pedal (14) derecho al Soporte del Brazo de la Manivela (29) derecha con tres Pernos de Cabeza Plana de M6 x 28mm (31) y tres Contratuercas de M6 (77). **Asegúrese de que las Contratuercas estén dentro de los orificios hexagonales.**

    Repita este paso para el Brazo del Pedal izquierdo (no se muestra).



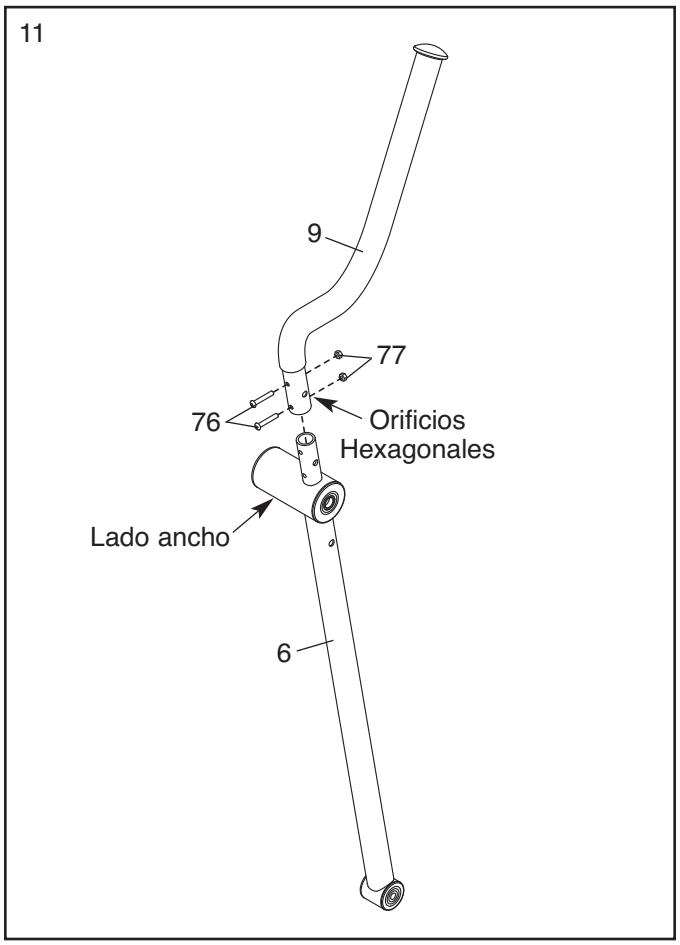
11. Identifique el Brazo Superior Derecho (9), el cual se encuentra marcado con una etiqueta adhesiva que dice “Derecha”.

    Oriente el Brazo Superior Derecho (9) dentro de la Pata del Brazo Superior (6) como se muestra. **Asegúrese de que los orificios hexagonales y de que el lado ancho de la Pata del Brazo Superior se encuentren en las ubicaciones indicadas.**

    Deslice el Brazo Superior Derecho (9) dentro de la Pata del Brazo Superior (6).

    Fije el Brazo Superior Derecho (9) con dos Pernos Botón de M6 x 36mm (76) y dos Contratuercas M6 (77). **Asegúrese de que las Contratuercas estén dentro de los orificios hexagonales.**

    Repita este paso para el Brazo Superior Derecho (no se muestra) y para la otra Pata del Brazo Superior (no se muestra).



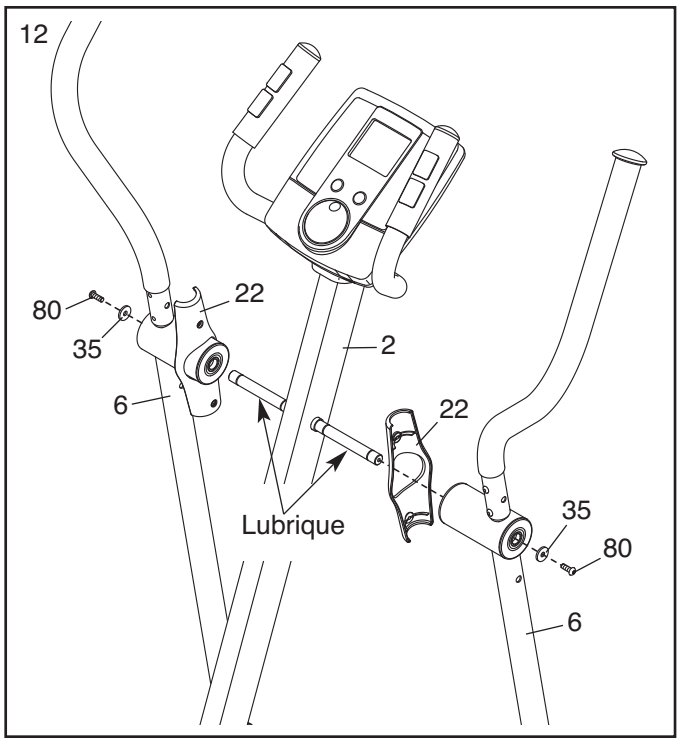
12. Aplique una buena cantidad de la grasa incluida a los ejes del Montante vertical (2).

    Oriente la Cubierta del Brazo Interno (22) y la Pata del Brazo Superior derecha (6) como se indica.

    Deslice la Cubierta del brazo interno (22) y la Pata del brazo superior derecha (6) por el lado derecho del Montante Vertical (2).

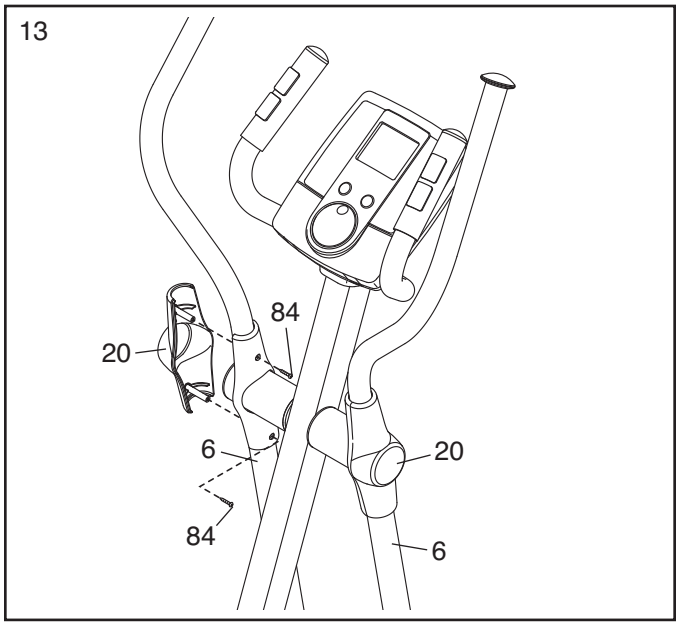
    Fije la Pata del Brazo Superior derecha (6) con dos Tornillos con Nylon/Metal de M6 x 16mm (80) y una Arandela M6 (35).

    Fije la Pata del Brazo Superior (6) izquierdo de la misma manera.



13. Fije una Cubierta del Brazo Externa (20) alrededor de la Pata del Brazo Superior (6) izquierdo con dos Tornillo de Cabeza Redonda de M4 x 16mm (84).

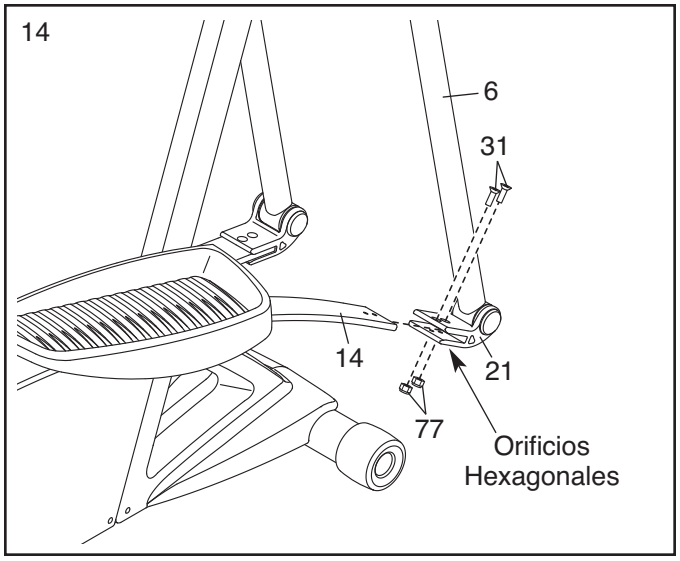
    Fije la otra Cubierta del Brazo Externo (20) alrededor de la Pata del Brazo Superior (6) derecha de la misma forma.



14. Inserte el Brazo del Pedal (14) derecho dentro del Soporte de la Pata del Brazo Superior (21) derecho.

    Fije el Brazo del Pedal (14) derecho al Soporte de la Pata del Brazo Superior (21) derecho con dos Pernos de Cabeza Plana de M6 x 28mm (31) y dos Contratuercas de M6 (77). **Asegúrese de que las Contratuercas estén dentro de los orificios hexagonales.**

    Repita este paso en el lado izquierdo del aparato de ejercicio elíptico.



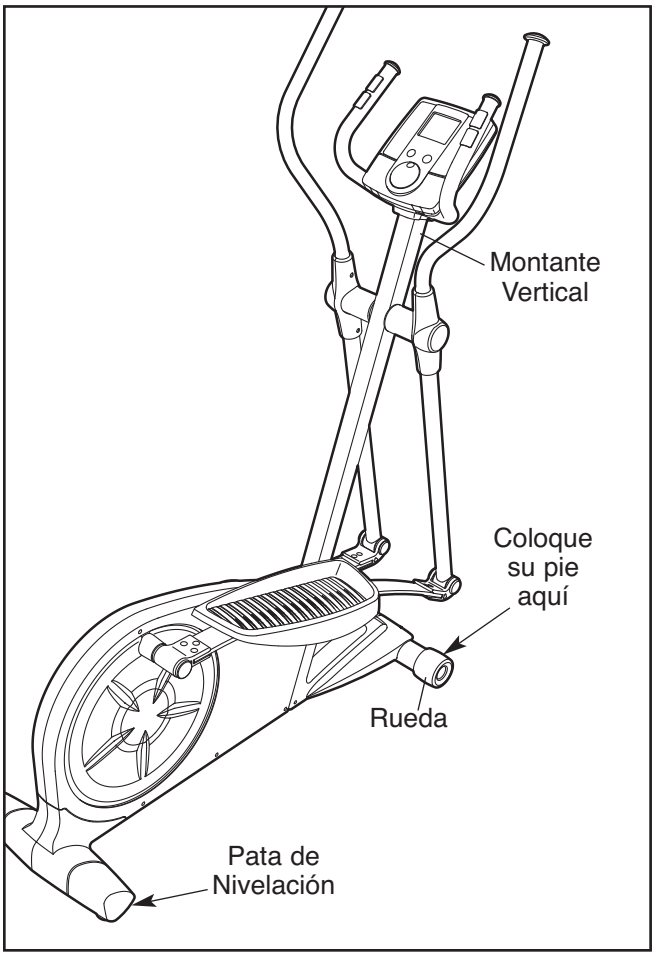
15. **Ver el paso 3.** Ajuste los cuatro Tornillos con Nylon de M10 x 20mm (79). **Consejo: Ajuste los dos Tornillos con Nylon en el frente del aparato de ejercicio elíptico antes de ajustar los otros dos Tornillos con Nylon.**

16. **Asegúrese de que todas las piezas del entrenador elíptico estén apretadas apropiadamente.** Nota: Algunas piezas de ferretería pueden sobrar después que el montaje sea completado. Para proteger el suelo o la alfombra de daño, coloque un tapete debajo el entrenador elíptico.

COMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

CÓMO MOVER EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Para mover el aparato de ejercicio elíptico, párese en frente de él, coloque un pie contra una de las ruedas delanteras y sostenga el montante vertical. Tire del montante vertical hasta que pueda mover el entrenador elíptico sobre las ruedas. Cuidadosamente mueva el entrenador elíptico hacia la locación deseada, y bajarlo. **Para reducir el riesgo de lesión, no intente mover el entrenador elíptico sobre una superficie irregular.**

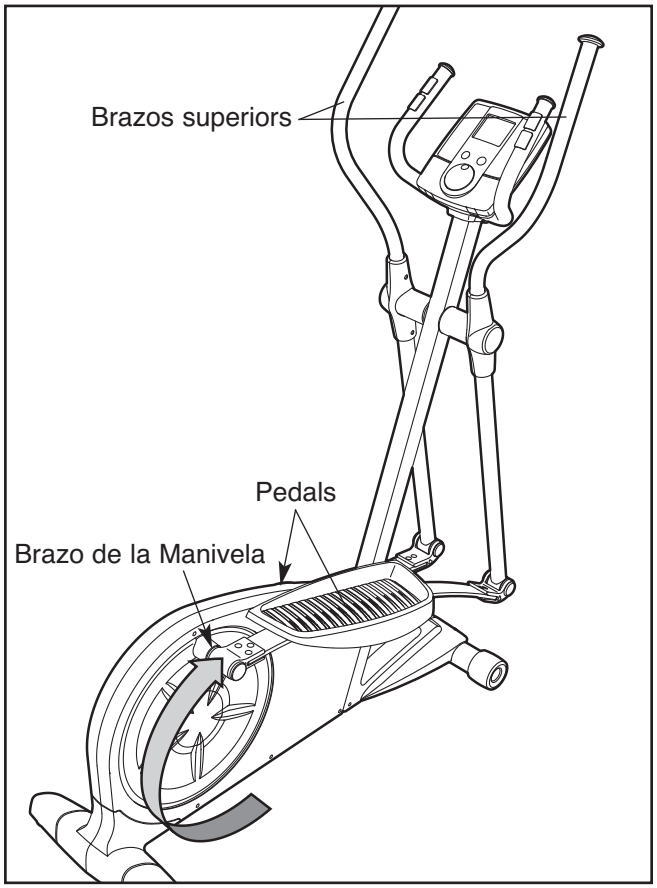


COMO NIVELAR EL ENRENADOR ELÍPTICO

Si el aparato de ejercicio elíptico se menea levemente sobre el piso durante su uso, gire los pies de nivelación (ver el diagrama de abajo) ubicados debajo del aparato de ejercicio elíptico hasta que el movimiento de vaivén sea eliminado.

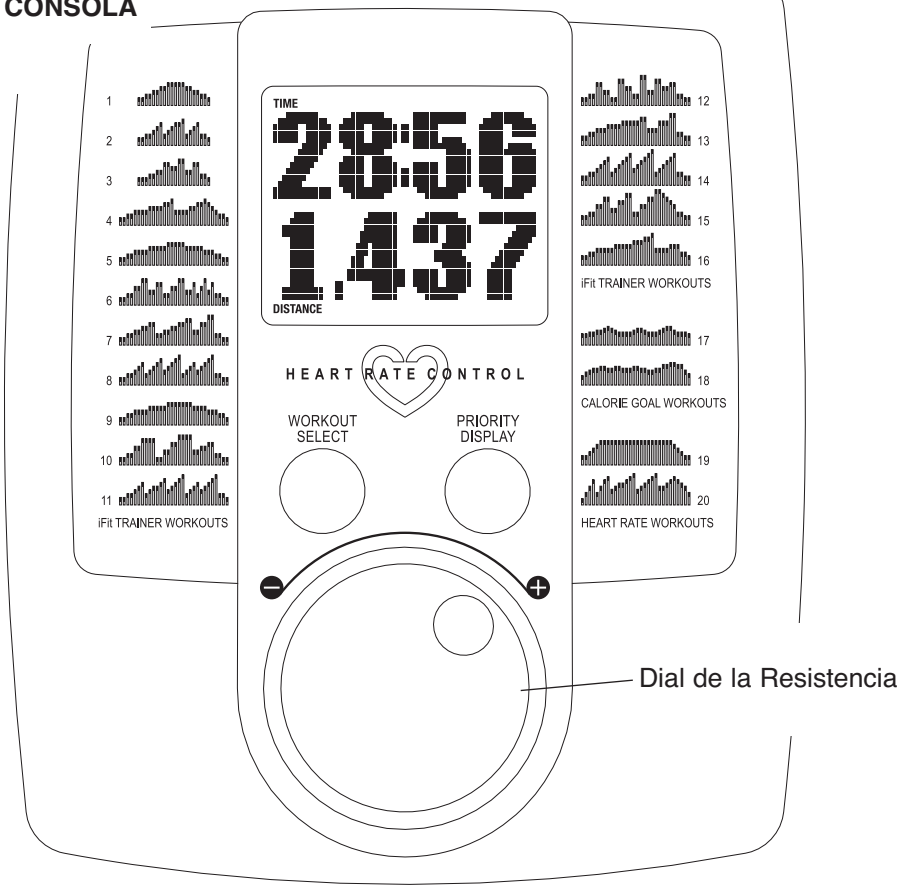
COMO HACER EJERCICIO EN EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Para montar el aparato de ejercicio elíptico, sostenga los brazos superiores y párese sobre el pedal más alto. Enseguida, párese en el otro pedal. Empuje los pedales hasta que comiencen a moverse de manera continua. **Nota: Los brazos de nivelacion pueden girar en cualquier direccion. Se recomienda que haga rotar las manivelas en la dirección que muestra la flecha; sin embargo, también se puede hacer rotar las manivelas en la dirección opuesta.**



Para bajarse del entrenador elíptico, espere a que los pedales se detengan completamente. **Nota: El entrenador elíptico no tiene una rueda libre; los pedales continuarán hasta que el volante se detenga.** Cuando los pedales estén estacionarios, primero quite el pie del pedal más alto. Después, remueva su pie del pedal más bajo.

DIAGRAMA DE LA CONSOLA



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola avanzada ofrece una selección de características diseñadas para hacer sus entrenamientos más disfrutables y eficaces. Cuando seleccione la función manual de la consola, puede cambiar la resistencia de los pedales con un toque del dial. A medida que usted hace ejercicios, la consola le proveerá información continua de su ejercicio. Podrá incluso medir su ritmo cardíaco a través del mango del sensor de pulso o el sensor de pulso para el pecho opcional.

La consola ofrece dieciséis programas de entrenamiento. Cada entrenamiento automáticamente cambia la resistencia de los pedales y le avisa para aumentar o disminuir el paso de su pedaleo mientras que lo guía a través de un entrenamiento efectivo.

También puede usar dos programas de entrenamiento con metas calóricas diseñados para ayudarle a quemar 150 ó 200 calorías. El programa de entrenamiento de meta calórica controla automáticamente la resistencia de los pedales e indica cuándo aumentar o disminuir el paso de pedaleo a medida que cuenta las calorías que quema.

Además, la consola ofrece dos programas de entrenamiento para ritmo cardíaco que cambian la resistencia de los pedales para mantener sus latidos cerca del ritmo cardíaco objetivo a medida que ejercita.

IMPORTANTE: Antes de usar la consola por primera vez, debe de seleccionar BIKE o ELLIPTICAL; si no hace esto, la consola no mostrará la información correcta. (Vea COMO ENTRAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 15).

Para entrar en los ajustes de la consola, véase la página 15. **Para usar la modalidad manual,** véase la página 16. **Para usar un programa de entrenamiento,** véase la página 18. **Para usar un programa de meta calórica,** véase la página 19. **Para usar un programa de ritmo cardíaco,** véase la página 20.

Nota: Si hay una hoja de plástico transparente en la carátula de la consola, quítela antes de usar la consola.

COMO ENTRAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA

1. **Comience a pedalear o presione cualquier botón en la consola para encenderla.**

   Un momento después de iniciar el pedaleo o pulsar un botón, la pantalla se encenderá.

2. **Seleccione la función del usuario.**

   La función del usuario le permite seleccionar el tipo de producto que la consola está usando, seleccione una unidad de medida para una bicicleta de ejercicios, y seleccione una opción de iluminación para la consola.

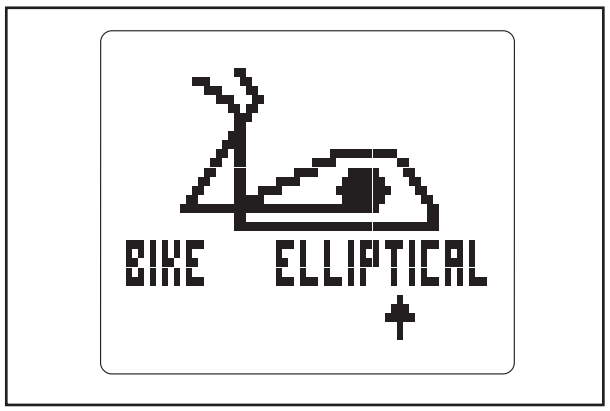
   Para seleccionar la modalidad de usuario, oprima y mantenga oprimido el botón de Selección de Entrenamiento [WORKOUT SELECT] (véase el diagrama en la página 13) por varios segundos hasta que las palabras *BIKE* (bicicleta) y *ELLIPTICAL* (elíptico) aparecen en la pantalla.

3. **Seleccione un tipo de producto.**

   Seleccione *BIKE* o E*LLIPTICAL* como el tipo de producto.

   La flecha en la pantalla indica el tipo de producto actualmente seleccionado. Para cambiar la selección, presione el botón Pantalla de Prioridad [PRIORITY DISPLAY] repetidamente.

   Si la consola está funcionando una bicicleta de ejercicios, seleccione *BIKE*, como el tipo de producto. **Si la consola está funcionando un ejercicio elíptico,** seleccione *ELLIPTICAL* como el tipo de producto.



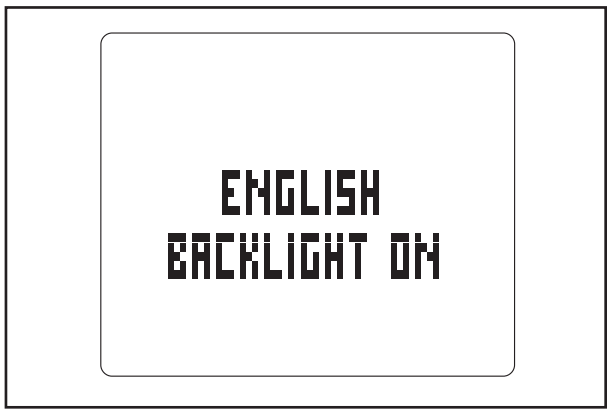
   Luego, oprima el botón de Selección de Entrenamientos [WORKOUT SELECT] para memorizar su selección.

   IMPORTANTE: Si ha seleccionado *BIKE*, pase al paso 4. **Si ha seleccionado *ELLIPTICAL*,** pase al paso 5.

4. **Si la consola está funcionando una bicicleta de ejercicios, seleccione una unidad de medida.**

   Cuando la consola funciona una bicicleta de ejercicios, la consola puede mostrarle la velocidad y la distancia en millas o kilómetros.

   Si seleccionó BIKE como el tipo de producto, la palabra *ENGLISH* (por millas inglesas) o la palabra *METRIC* (por kilómetros métricos) aparecerán en la pantalla para mostrarle que unidad de medida es seleccionada.



   Para cambiar la unidad de medida, voltee el dial de la resistencia hasta que la unidad de medida deseada aparezca en la pantalla.

5. **Seleccione una opción de iluminación, si lo desea.**

   La consola tiene tres opciones de iluminación de fondo. La opción Encender [ON] mantiene la iluminación de fondo encendida mientras que la consola está encendida. La opción AUTO mantiene la contraluz encendida solamente mientras pedalea. La opción Apagado [OFF] apaga la contraluz.

   Para seleccionar una opción de iluminación, presione el botón de la Pantalla repetidamente hasta que la opción de iluminación deseada aparezca en la pantalla.

6. **Salir de la función del usuario.**

   Presione el botón de Selección de Entrenamientos para guardar los ajustes de la consola y salir de la función del usuario

COMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. **Comience a pedalear o presione cualquier botón en la consola para encenderla.**

   Un momento después de iniciar el pedaleo o pulsar un botón, la pantalla se encenderá.

2. **Seleccione la función manual.**

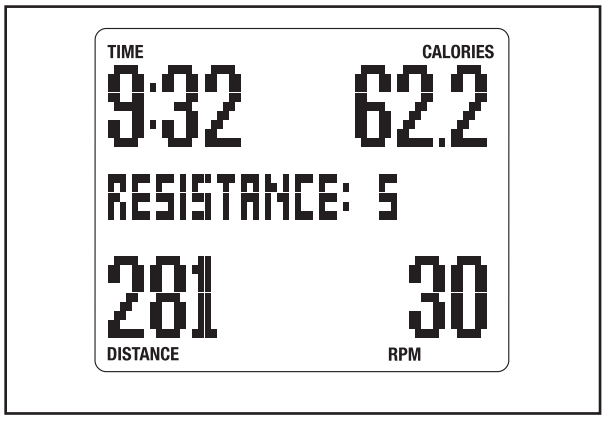
   Cada vez que enciende la consola, la modalidad manual es la que se selecciona. Si ha seleccionado un entrenamiento, vuelva a seleccionar el modo manual pulsando repetidamente el botón Entrenamiento [WORKOUT] hasta que se observe la palabra MANUAL en la esquina inferior izquierda de la pantalla.

3. **Comience a pedalear y cambie la resistencia [RESISTANCE] de los pedales como lo desee.**

   Cuando pedalee, cambie la resistencia de los pedales volteando el dial de la resistencia. Para aumentar la resistencia, voltee el dial de la resistencia hacia la dirección de las agujas del reloj; para desminuir la resistencia, voltee el dial de la resistencia hacia la dirección opuesta a las agujas del reloj. Nota: Después que cambie la resistencia, tomará un momento para que los pedales alcancen el nivel de resistencia seleccionado.

4. **Siga el progreso en la pantalla.**

   La esquina superior izquierda de la pantalla muestra el tiempo transcurrido. Nota: Cuando se selecciona un programa de meta calórica, la pantalla contará regresivamente el número aproximado de calorías que se han quemado.



La esquina inferior izquierda de la pantalla mostrará la distancia pedaleada.

Nota: Si la consola está funcionando una bicicleta de ejercicios, la distancia será mostrada en millas o kilómetros. Si la consola está funcionando un ejercicio elíptico, la distancia será mostrada en número total de revoluciones.

La esquina inferior derecha de la pantalla muestra el número aproximado de calorías que usted ha consumido. La esquina superior derecha de la pantalla también le muestra su ritmo cardiaco cuando usted usa el sensor de pulso del mango (vea el paso 5 en la página 17).

Nota: Cuando se seleccione un entrenamiento con calorías como meta, la pantalla contará el número aproximado de calorías que se han quemado.

La esquina inferior izquierda de la pantalla le mostrará el paso de su pedaleo.

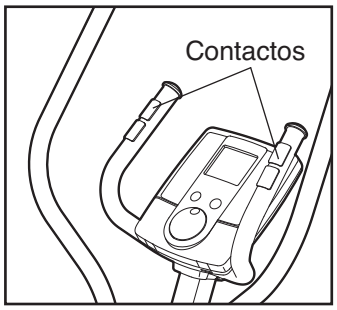
Nota: Si la consola está funcionando una bicicleta de ejercicios, el paso de su pedaleo será mostrado en millas por hora o kilómetros por hora. Si la consola está funcionando un ejercicio elíptico, el paso de su pedaleo será mostrado en revoluciones por minuto [RPM].

El centro de la pantalla mostrará el nivel de resistencia de los pedales por algunos segundos cada vez que el nivel de resistencia cambie.

Además, usted puede acceder a información seleccionada en un tamaño más grande. Oprima varias veces el botón de Pantalla de Prioridad [PRIORITY DISPLAY] para ver la información de tiempo y distancia, tiempo y calorías, o tiempo y ritmo. Oprima de nuevo el botón de Visualización Prioritaria para ver toda la información.

5. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

Puede medir su ritmo cardíaco mediante el mango sensor de pulso o el sensor de pulso para el pecho opcional (véase la página 21 para información acerca del sensor de pulso para el pecho opcional).



Si hay tiras de plástico protectivo sobre los contactos metálicos del sensor de pulso, retírelas. Para medir su ritmo cardíaco, sostenga el sensor de pulso del mango, con sus palmas reposando contra los contactos de metal. **Evite mover sus manos o agarrar los contactos apretadamente.**

Cuando se detecta el pulso, uno, dos o tres guiones aparecerán en la pantalla y luego se mostrará su ritmo cardíaco. Para la lectura de ritmo cardíaco más precisa, mantenga los contactos sostenidos por lo menos 15 segundos. Nota: Si usted continua sosteniendo el sensor de pulso del mango, la pantalla mostrará su ritmo cardíaco por hasta 30 segundos.

Si no se muestra su ritmo cardíaco, asegúrese que sus manos estén colocadas en la posición que se describe. Tenga cuidado de no mover las manos en forma excesiva o de apretar los contactos metálicos demasiado fuerte. Para un funcionamiento más óptimo, limpie los contactos metálicos usando un paño suave; **nunca use alcohol, abrasivos, o químicos.**

6. **Cuando usted termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.**

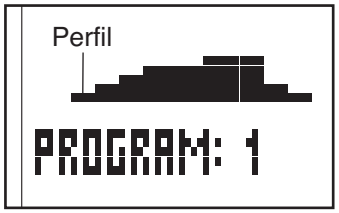
Si es no mueve los pedales por varios segundos, se escucha un sonido y la consola se detiene para una pausa. Si no se mueven los pedales por algunos minutos, la consola se apagará y la pantalla se reajustará.

CÓMO USAR LOS PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO

1. **Comience a pedalear o presione cualquier botón en la consola para encenderla.**

   Un momento después de iniciar el pedaleo o pulsar un botón, la pantalla se encenderá.

2. **Seleccione un programa de entrenamiento.**

   Para seleccionar un programa de entrenamiento, oprima el botón de Selección de Entrenamiento [WORKOUT SELECT] de manera repetida hasta que el número del programa deseado aparezca en la pantalla. El tiempo de entrenamiento y el perfil del nivel de resistencia del programa aparecerán también en la pantalla.

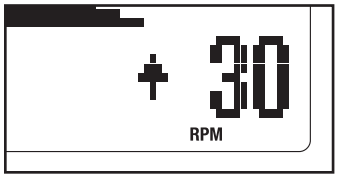
   Nota: El número y la descripción de cada programa de entrenamiento están impresos sobre la consola.

3. **Comience a pedalear para iniciar el entrenamiento.**

   Cada programa de entrenamiento está dividido en varios segmentos de un minuto. Un nivel de resistencia y un objetivo de ritmo [RPM] se encuentran programados para cada segmento. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar el mismo de nivel de resistencia y/o objetivo de ritmo.

   El perfil de entrenamiento le mostrará su progreso (ver el dibujo de arriba). El segmento de la visualización gráfica que se ilumina intermitentemente corresponde al segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento intermitente indica el nivel de resistencia para dicho segmento.

   Cuando finalice el primer segmento del entrenamiento, el nivel de resistencia y el objetivo de ritmo correspondientes el segundo segmento aparecerán en el centro de la pantalla por algunos segundos para avisarle. El siguiente segmento del perfil comenzará a destellar, y los pedales se ajustarán automáticamente al nivel de resistencia para el siguiente segmento.

   A medida que ejercita, se le indicará que mantenga el ritmo de pedaleo cerca del objetivo de ritmo para el segmento actual. Cuando aparece una flecha hacia arriba en la pantalla, aumente su ritmo. Cuando aparezca una flecha orientada hacia abajo, reduzca el ritmo. Cuando no se muestre ninguna flecha, mantenga su ritmo actual.

   IMPORTANTE: El ritmo idóneo está previsto sólo para motivarle. Su paso actual puede ser más lento que su paso como meta. Asegúrese de pedalear a un paso que sea conforable para udsted.

   Si el nivel de la resistencia para el segmento actual está muy alto o muy bajo, puede manualmente anular el ajuste volteando el dial de la resistencia. **IMPORTANTE: Al finalizar el segmento actual del programa de entrenamiento, los pedales se ajustarán automáticamente al nivel de resistencia para el próximo segmento.**

   El entrenamiento continuará de esta manera hasta que finalice el último segmento. Para detener el programa de entrenamiento en cualquier momento, deje de pedalear. Se escucha un sonido y el tiempo comienza a destellar en la pantalla. Para reiniciar el entrenamiento, simplemente vuelva a pedalear.

4. **Siga el progreso en la pantalla.**

   El paso 4 en la pagina 16.

5. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   El paso 5 en la pagina 17.

6. **Cuando usted termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.**

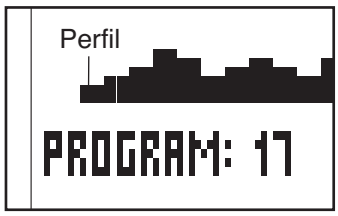
   El paso 6 en la pagina 17.

CÓMO USAR LOS PROGRAMAS DE META CALÓRICA

1. **Comience a pedalear o presione cualquier botón en la consola para encenderla.**

   Un momento después de iniciar el pedaleo o pulsar un botón, la pantalla se encenderá.

2. **Seleccione un programa de meta calórica.**

   Oprima el botón de Selección de Entrenamiento [WORKOUT SELECT] de manera repetida hasta que el número del programa de meta calórica deseado aparezca en la pantalla. El tiempo de entrenamiento, el número de calorías quemadas y el perfil del nivel de resistencia del programa aparecerán también en la pantalla.

   Nota: El número y la descripción de cada programa de meta calórica están impresos sobre la consola.

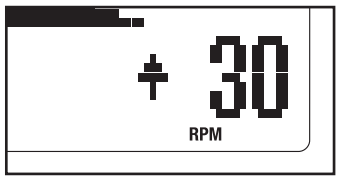
3. **Comience a pedalear para iniciar el entrenamiento.**

   Cada entrenamiento con calorías como meta le ayudarán a quemar de 150 a 200 calorías. Durante cada entrenamiento, la consola hará una cuenta descendiente de las calorías quemadas.

   Cada entrenamiento con calorías como meta está dividido en 30 segmentos de un minuto. Hay un nivel de resistencia y un paso como meta [RPM] programado para cada segmento del entrenamiento. Nota: Puede estar programado el mismo nivel de resistencia y/o paso para segmentos consecutivos.

   El perfil de entrenamiento le mostrará su progreso (ver el dibujo de arriba). El segmento de la visualización gráfica que se ilumina intermitentemente corresponde al segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento intermitente indica el nivel de resistencia para dicho segmento.

   Cuando finalice el primer segmento del entrenamiento, el nivel de resistencia y el objetivo de ritmo correspondientes el segundo segmento aparecerán en el centro de la pantalla por algunos segundos para avisarle. El siguiente segmento del perfil comenzará a destellar, y los pedales se ajustarán automáticamente al nivel de resistencia para el siguiente segmento.

   A medida que ejercita, se le indicará que mantenga el ritmo de pedaleo cerca del objetivo de ritmo para el segmento actual. Cuando aparece una flecha hacia arriba en la pantalla, aumente su ritmo. Cuando aparezca una flecha orientada hacia abajo, reduzca el ritmo. Cuando no se muestre ninguna flecha, mantenga su ritmo actual.

   IMPORTANTE: El ritmo idóneo está previsto sólo para motivarle. Su peso actual puede ser más lento que su paso com o meta. Asegúrese de pedalear a un paso que sea conforable para udsted.

   Si el nivel de la resistencia para el segmento actual está muy alto o muy bajo, puede manualmente anular el ajuste volteando el dial de la resistencia. **IMPORTANTE: Al finalizar el segmento actual del programa de entrenamiento, los pedales se ajustarán automáticamente al nivel de resistencia para el próximo segmento.**

   El entrenamiento continuará de esta manera hasta que finalice el último segmento. Para detener el programa de entrenamiento en cualquier momento, deje de pedalear. Se escucha un sonido y el tiempo comienza a destellar en la pantalla. Para reiniciar el entrenamiento, simplemente vuelva a pedalear.

4. **Siga el progreso en la pantalla.**

   El paso 4 en la pagina 16.

5. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   El paso 5 en la pagina 17.

6. **Cuando usted termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.**

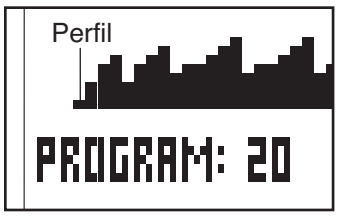
   El paso 6 en la pagina 17.

CÓMO USAR LOS PROGRAMAS DE RITMO CARDÍACO

1. **Comience a pedalear o presione cualquier botón en la consola para encenderla.**

   Un momento después de iniciar el pedaleo o pulsar un botón, la pantalla se encenderá.

2. **Seleccione un programa de ritmo cardíaco.**

   Oprima el botón de Selección de Entrenamiento [WORKOUT SELECT] de manera repetida hasta que el número del programa de ritmo cardíaco deseado aparezca en la pantalla. El tiempo de entrenamiento y el perfil del nivel de resistencia del programa aparecerán también en la pantalla.

   Nota: El número y la descripción de cada programa de ritmo cardíaco están impresos sobre la consola.

3. **Entre un ajuste de ritmo cardíaco como meta.**

   Unos pocos segundos después de seleccionar un programa de ritmo cardíaco, las palabras *ADJUST TARGET HEART RATE* (Ajuste Ritmo Cardíaco Objetivo) Max aparecerán en la pantalla y el número 110 comenzará a parpadear.

   Configuraciones de ritmo cardíaco diferentes se programarán para los distintos segmentos del programa de entrenamiento. Gire el selector de resistencia para ingresar el nivel de ritmo cardíaco objetivo máximo deseado para el entrenamiento (véase INTENSIDAD DEL EJERCICIO en la página 23).

4. **Sostenga el sensor de pulso del mango.**

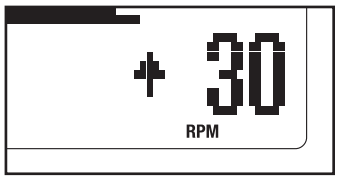
   No es necesario sostener el mango sensor de pulso continuamente durante los entrenamientos de ritmo cardíaco; sin embargo, debería sostener frecuentemente el mango sensor de pulso para los programas funcionen adecuadamente. **Cada vez que usted sostenga el sensor de pulso del mango, mantenga sus manos en los contactos de metal por lo menos 30 segundos.**

5. **Comience a pedalear para iniciar el entrenamiento.**

   Cada programa de entrenamiento de ritmo cardíaco está dividido en 30 segmentos de un minuto. Cada segmento está programado con un ritmo cardíaco objetivo. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar el mismo ritmo cardíaco objetivo.

   Durante el entrenamiento, el perfil del programa mostrará su progreso en la pantalla. El segmento de la visualización gráfica que se ilumina intermitentemente corresponde al segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento intermitente indica el ritmo cardíaco objetivo para dicho segmento. Al final de cada segmento del entrenamiento se escuchará una serie de tonos y el siguiente segmento del perfil comenzará a destellar.

   La consola comparará regularmente su ritmo cardíaco al ritmo cardíaco objetivo correspondiente al segmento actual del entrenamiento. Si su ritmo cardíaco está muy abajo o muy arriba del ajuste de ritmo cardíaco como meta, la resistencia de los pedales aumentará o disminuirá automáticamente para traer su ritmo cardíaco más cerca al ajuste de ritmo cardíaco como meta. Cada vez que la resistencia cambie, el nivel de resistencia aparecerá en la pantalla por algunos segundos para avisarle.

   A medida que ejercita, se le pedirá que pedalee a un paso constante. Cuando aparece una flecha hacia arriba en la pantalla, aumente su ritmo. Cuando aparezca una flecha orientada hacia abajo, reduzca el ritmo. Cuando no se muestre ninguna flecha, mantenga su ritmo actual.

IMPORTANTE: Asegúrese de pedalear a un paso que sea conforable para udsted. Nota: Si el nivel de resistencia para el segmento actual es demasiado alto o bajo, usted podrá modificar manualmente la configuración al girar el selector de resistencia; sin embargo, si cambia el nivel de resistencia, quizás no pueda mantener el ritmo cardíaco objetivo. También, cuando la consola compara su ritmo cardíaco con el ritmo cardíaco objetivo, la resistencia de los pedales puede aumentar o disminuir automáticamente para hacer que su ritmo cardíaco se aproxime al ritmo cardíaco objetivo.

El entrenamiento continuará de esta manera hasta que finalice el último segmento. Para detener el programa de entrenamiento en cualquier momento, deje de pedalear. Se escucha un sonido y el tiempo comienza a destellar en la pantalla. Para reiniciar el entrenamiento, simplemente vuelva a pedalear.

6. **Siga el progreso en la pantalla.**

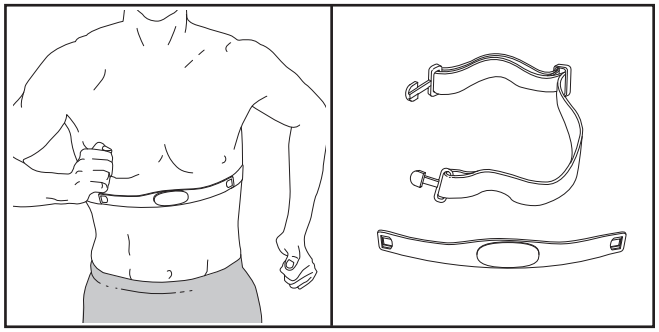
   El paso 4 en la pagina 16.

7. **Cuando usted termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.**

   El paso 6 en la pagina 17.

EL SENSOR DE PULSO OPTATIVO PARA EL PECHO

El sensor de pulso para el pecho opcional, compatible con Polar, monitorea continuamente su ritmo cardíaco durante los entrenamientos sin la necesidad de que tenga que usar sus manos. **Para comprar el sensor de pulso para pecho opcional, vea la portada de este manual.**



MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

Inspeccione y apriete regularmente todas las piezas del entrenador elíptico. Cambie inmediatamente todas las piezas desgastadas.

Para limpiar el entrenador elíptico, use un paño húmedo y una pequeña cantidad de jabón suave. **IMPORTANTE: Para evitar daños a la consola, mantenga los líquidos alejados de la misma y manténgala alejada de la luz solar directa.**

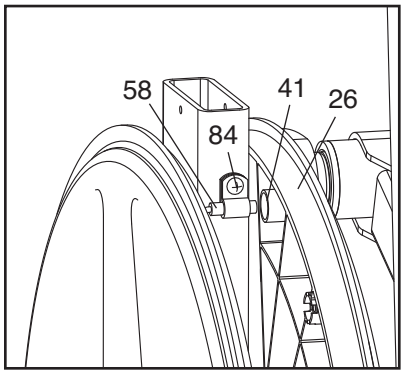
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CONSOLA

Si la pantalla de la consola se opaca, las pilas se deben reemplazar; la mayoría de los problemas con la consola son el resultado de pilas bajas. Véase el paso 5 de montaje en la página 8 para instrucciones sobre el cambio de pilas.

Si el sensor de pulso del mango no funciona correctamente, consulte el paso 5 en la página 17.

COMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

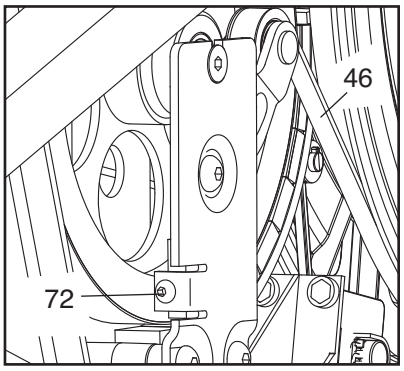
Si la consola no muestra la información correctamente, el interruptor de lengüeta se debe ajustar. Luego retire todos los tornillos de ambos protectores laterales; **hay tornillos de tres tamaños en los protectores laterales – fíjese en el tamaño del tornillo que saca de cada orificio.** Luego, cuidadosamente retire los protectores de la armadura.



Localice el Interruptor de Lengüeta (58). Gire el Disco del Pedal Izquierdo (26) hasta que el Imán (41) esté alineado con el Interruptor de Lengüeta. Afloje, pero no retire, el Tornillo de Cabeza Redonda de M4 x 16mm (84). Deslice ligeramente el Interruptor de Lengüeta acercándolo o alejándolo del Imán, y luego vuelva a apretar el Tornillo. Mesa el Disco del Pedal Izquierdo hacia delante y hacia atrtás, lo suficiente para que el Imán pase el Interruptor de Lengüeta repetidamente. Repita hasta que la consola muestre la información correcta. Cuando haya ajustado correctamente el Interruptor de Lengüeta, vuelva a colocar las cubiertas. Nota: Si tiene alguna pregunta sobre cuál tornillo corresponde a cada orificio, consulte el DIBUJO DE LAS PIEZAS B en la página 27 y la LISTA DE LAS PIEZAS en la página 25.

CÓMO AJUSTAR LA CORREA

Si siente que los pedales resbalan cuando pedalea, incluso cuando están configurados para su máxima resistencia, la Banda (46) podría necesitar un ajuste. Luego retire todos los tornillos de ambos protectores laterales; **hay tornillos de tres tamaños en los protectores laterales – fíjese en el tamaño del tornillo que saca de cada orificio.** Luego, cuidadosamente retire los protectores de la armadura.



Luego gire el Tornillo de Ajuste de la Correa (72) hasta que la Correa (46) esté apretada. Seguidamente, vuelva a ajustar las cubiertas. Nota: Si tiene alguna pregunta sobre cuál tornillo corresponde a cada orificio, consulte el DIBUJO DE LAS PIEZAS B en la página 27 y la LISTA DE LAS PIEZAS en la página 25.

GUÍAS DE EJERCICIOS

⚠ AVISO: Antes de iniciar éste o cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años, o para aquellos que hayan presentado problemas de salud.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardiaco. El sensor de pulso está previsto sólo como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias generales de su ritmo cardiaco.

Estas indicaciones le ayudarán a planificar su programa de ejercicios. Para información detallada sobre los ejercicios consiga un libro acreditado o consulte con su médico. Recuerde que una nutrición y un descanso adecuados son esenciales para obtener resultados satisfactorios.

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Lo mismo si su objetivo es quemar grasas que si lo es fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para alcanzar los resultados es hacer ejercicios con la intensidad adecuada. Usted puede basarse en su ritmo cardiaco para encontrar el nivel de intensidad adecuado. El esquema que se presenta más abajo muestra los ritmos cardiacos recomendados para quemar grasas y hacer ejercicios aeróbicos.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♡
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♡
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Para encontrar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior del esquema (las edades se redondean al múltiplo de 10 más cercano). Los tres números que se listan encima de su edad definen su “zona de entrenamiento”. El número más pequeño es el ritmo cardiaco cuando se queman grasas, el número intermedio es el ritmo cardiaco cuando se quema la máxima cantidad de grasas y el número más grande es el ritmo cardiaco cuando se realizan ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasas—Para quemar grasas eficientemente, debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo mantenido. Durante los primeros minutos de ejercicio su cuerpo utiliza las *calorías de los carbohidratos* para obtener energía. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio su cuerpo comienza a utilizar las *calorías de las grasas* almacenadas para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasas, ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que el ritmo cardiaco esté próximo al número más bajo de su zona de entrenamiento. Para quemar la máxima cantidad de grasas, realice los ejercicios con su ritmo cardiaco cerca del número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicios Aeróbicos—Si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicios aeróbicos, una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para realizar ejercicios aeróbicos ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que su ritmo cardiaco esté próximo al número más alto de su zona de entrenamiento.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento—Comience estirando y ejercitando ligeramente los músculos entre 5 y 10 minutos. El calentamiento aumenta su temperatura corporal, su frecuencia cardiaca y su circulación, preparándole para los ejercicios.

Ejercicio en la Zona de Entrenamiento—Realice ejercicios durante 20 a 30 minutos con su ritmo cardiaco en su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios no mantenga su ritmo cardiaco en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos.) Respire de manera regular y profundamente mientras hace ejercicios–nunca contenga la respiración.

Relajación—Termine con estiramientos entre 5 y 10 minutos. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

Para mantener o mejorar su forma física, complete tres sesiones de entrenamiento cada semana, con al menos un día de descanso entre sesiones. Tras algunos meses de ejercicio regular, puede completar hasta cinco sesiones de entrenamiento cada semana si lo desea. Recuerde, la clave para el éxito es hacer de los ejercicios una parte regular y agradable de su vida diaria.

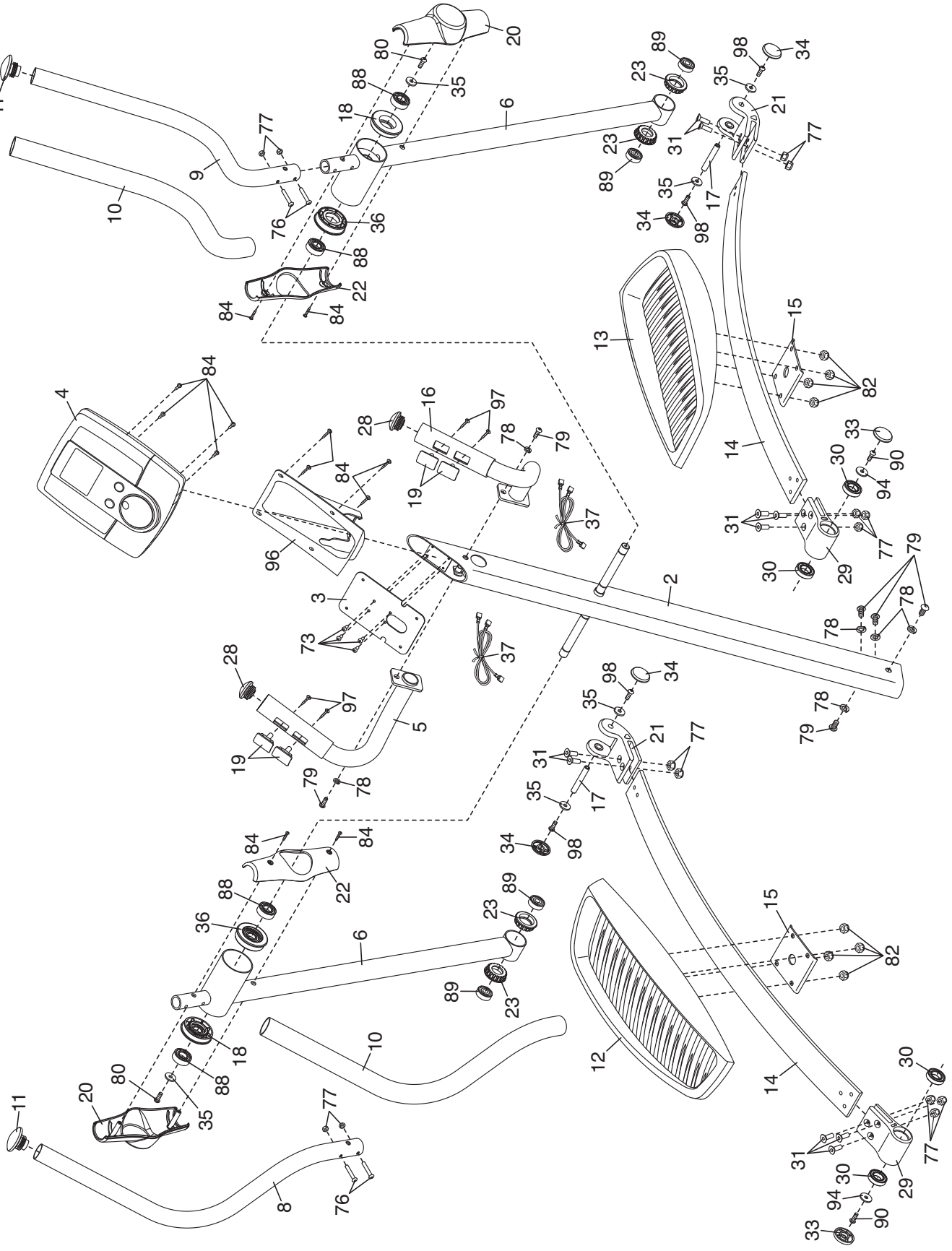
NOTAS

LISTA DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo PFEVEL74008.0 R1008A

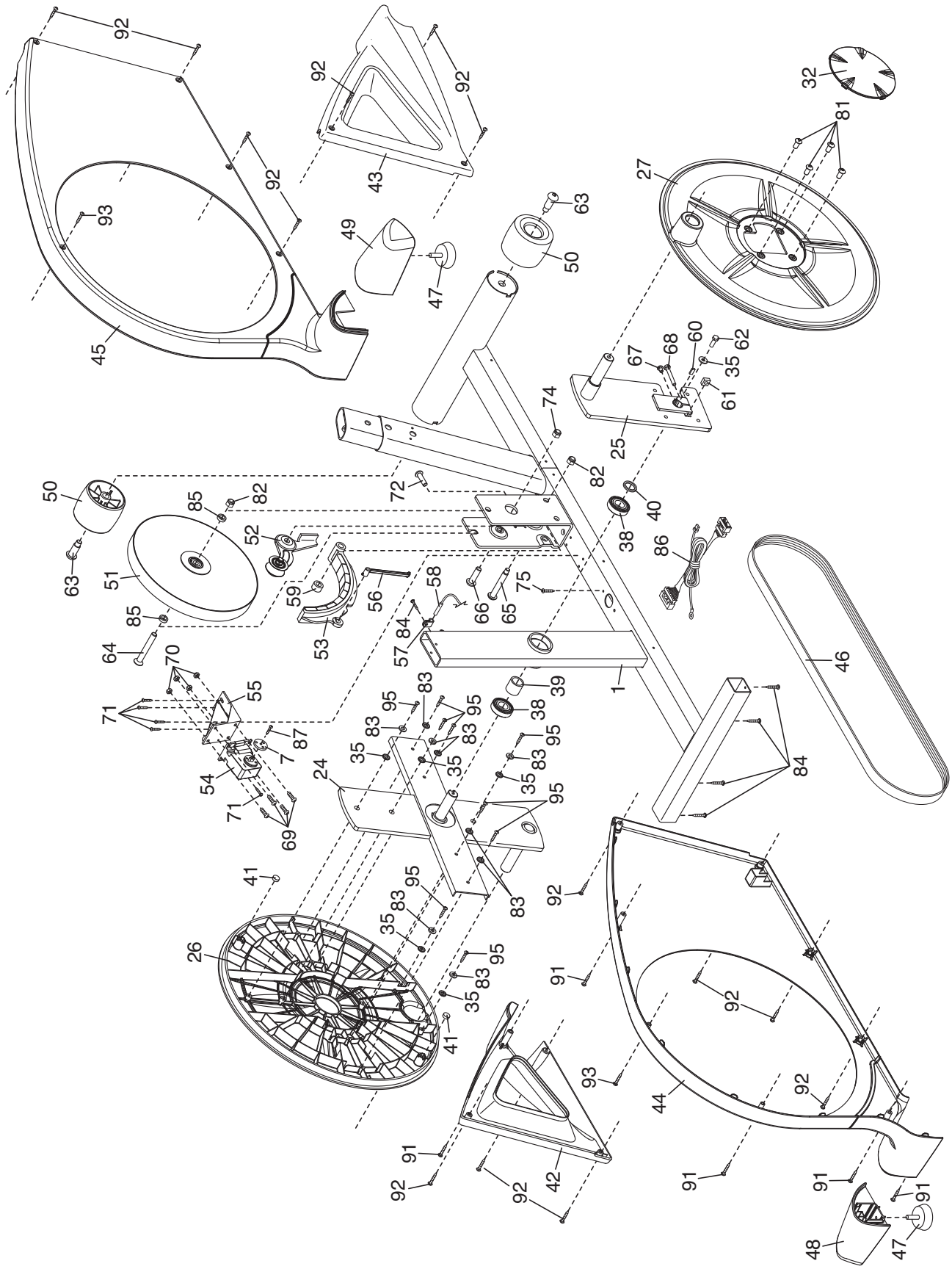
Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura
2	1	Montante Vertical
3	1	Soporte de la Consola
4	1	Consola
5	1	Barra de Pulso Izquierda
6	2	Pata del Brazo Superior
7	1	Rueda del Brazo Estable
8	1	Brazo Izquierdo
9	1	Brazo Superior Derecho
10	2	Mango de Espuma
11	2	Tapa Superior
12	1	Pedal Izquierdo
13	1	Pedal Derecha
14	2	Brazo del Pedal
15	2	Soporte del Pedal
16	1	Barra de Pulso Derecha
17	2	Eje del Brazo del Pedal
18	2	Buje de Cojinete Externo
19	4	Sensor de pulso
20	2	Cubierta del Brazo Externa
21	2	Soporte de la Pata del Brazo Superior
22	2	Cubierta del Brazo Interna
23	4	Bujes de Cojinete del Brazo del Pedal
24	1	Montaje de la Manivela
25	1	Brazo de la Manivela
26	1	Disco del Pedal Izquierdo
27	1	Disco del Pedal Derecho
28	2	Tapa de la Barra de Pulso
29	2	Soporte del Brazo de la Manivela
30	4	Buje de la Manivela
31	10	Perno de Cabeza Plana de M6 x 28mm
32	1	Cubierta del Disco
33	2	Tapa de la Manivela
34	4	Tapa del Brazo del Pedal
35	12	Arandela de M6
36	2	Buje de Cojinete Interno
37	2	Alambre de Pulso
38	2	Cojinete de la Manivela
39	1	Espaciador de la Manivela
40	1	Espaciador de la Manivela
41	2	Imán
42	1	Protector Delantero Izquierdo
43	1	Protector Delantero Derecho
44	1	Protector Izquierdo
45	1	Protector Derecho
46	1	Banda
47	2	Pie
48	1	Cubierta Izquierda de la Armadura
49	1	Cubierta Derecha de la Armadura
50	2	Rueda
51	1	Volante
52	1	Brazo Estable
53	1	Imán en “C”
54	1	Motor de Resistencia
55	1	Soporte del Motor
56	1	Brazo de Resistencia
57	1	Abrazadera
58	1	Cable/Interruptor de Lengüeta
59	1	Espaciador del imán
60	1	Llave
61	1	Tuerca cuadrada
62	1	Tornillo Dentado
63	2	Tornillo con Nylon con Collar de M10 x 41mm
64	1	Perno del Volante
65	1	Perno del Imán en “C”
66	1	Perno del Brazo Estable
67	1	Tornillo de la Llave
68	1	Tornillo de la Manivela
69	4	Perno del Motor de Resistencia
70	4	Tuerca del Motor de Resistencia
71	5	Tornillo del Soporte del Motor
72	1	Tornillo de Ajuste de la Banda
73	4	Tornillo de Cabeza Plana de M4 x 16mm
74	1	Contratuerca de M10
75	1	Tornillo de Tierra
76	4	Perno de Botón de M6 x 36mm
77	14	Contratuerca de M6
78	6	Arandela Dividida de M10
79	6	Tornillo con Nylon de M10 x 20mm
80	2	Tornillo con Nylon de M6 x 16mm
81	4	Tornillo Botón de M8 x 12mm
82	10	Contratuerca de M8
83	9	Arandela Estrella de M6
84	17	Tornillo de Cabeza Redonda de M4 x 16mm
85	2	Espaciador del Volante
86	1	Cableado Eléctrico
87	1	Tornillo de M3.5 x 12mm
88	4	Cojinete R10ZZ
89	4	Cojinete 6200ZZ
90	2	Tornillo Hexagonal de M8 x 18mm
91	5	Tornillo de M4 x 48mm
92	14	Tornillo de M4 x 25mm
93	2	Tornillo de M4 x 35mm
94	2	Arandela de M8
95	9	Tornillo de M5 x 12mm
96	1	Cubierta de la Consola
97	4	Tornillo de M3.5 x 20mm
98	4	Tornillo Hexagonal de M6 x 16mm
*	–	Manual del Usuario
*	–	Herramienta del Montaje
*	–	Grasa

Nota: Características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea el reverso de este manual para ordenar piezas de repuesto. *Estas piezas no están ilustradas.

DIBUJO DE LAS PIEZAS A—Nº de Modelo PFEVEL74008.0 R1008A



DIBUJO DE LAS PIEZAS B—Nº de Modelo PFEVEL74008.0 R1008A



CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar componentes de repuesto lea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- número de modelo y número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- nombre del producto (vea la portada de este manual)
- número de la pieza y descripción del (de las) pieza(s) (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

Nº de Pieza 267418 R1008A

Impreso en China © 2008 ICON IP, Inc.